

1歳で～す

～前年9月の
1番最初に生まれた赤ちゃん～

ひのくち かむい
樋之口 天維くん
H18. 9. 1日生
父 誠 さん
母 千恵美 さん
(五日町公民会)

○お父さんから一言
優しく、元気な子に育っ
てください。



☆楽々健康ウォーク☆

みなさん、一緒に歩いて気持ちいい汗を流してみませんか？

- 9月9日(日)
柘野「彼岸花」コース
午前7時～柘野小学校前出発
- 9月22日(土)
湯の香ほんのりコース
午前7時～宮之城温泉街出発

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～良い生活習慣は、気持ちがいい！～

9月は健康増進普及月間！

「健康さつま21」では、町民みんな目指す「運動・身体活動」の目標値を次のように定めています。

項目	現状(平成17年度)	目標(平成22年度)
意識的に運動している人	男性 35.3% 女性 28.2%	50%以上 50%以上
ウォーキング人口	2,695人	3,000人
運動をしている人	31.6%	50%以上
高齢者で週3回以上外出する人	59.5%	70%以上

★週に2.3エクササイズ以上の活発な身体活動、そのうち4エクササイズ以上は活発な運動を！
「健康づくりのための運動指針2006」の目標



健康
だ
よ
り

◆身体活動量(エクササイズ) = 身体活動の強度(メッツ) × 実施時間(時)

座って安静にしている状態は1メッツです。3メッツ未満の弱い身体活動は目標に含みません。

(表2) 1エクササイズに相当する活発な身体活動

運 動	強 度	生 活 活 動
ボーリング, バレーボール, 軽い筋力トレーニング(20分)	3メッツ	歩行, 床掃除(20分)
速歩, ラジオ体操, ゴルフ(15分)	4メッツ	自転車に乗る, 子どもと遊ぶ(15分)
ソフトボール・野球(12分)	5メッツ	動物の世話(12分)
エアロビクス, 軽いジョギング(10分)	6メッツ	階段昇降(10分)
サッカー, テニス(9分)	7メッツ	
ランニング, 水泳(8分)	8メッツ	重い荷物を運ぶ(8分)

(例) 主婦Aさんの身体活動を計算した場合(【 】の中の数字は身体活動量: エクササイズ)で考えてみましょう!

運動: エアロビクス30分【3】を週2回【計6】

生活活動: 買い物歩行20分【1】を週3回【計3】, 子どもと遊ぶ(30分)【2】を週3回【計6】, 床掃除(40分)【2】を週3回【計6】

計算すると、運動【6】, 生活活動【15】で【合計21】となりました。

そこで、Aさんは、生活活動の3メッツ以上の追加は大変なので、筋力トレーニング(20分)【1】を週2回【計2】を取り入れることにしました。

これで【合計23】となり、指針の目標を達成することになります。

家族でどれくらい身体を動かしているか採点し、それぞれの活発な身体活動の目標をたてて、健康づくりに励んでみませんか？

体力向上及び健康の保持・促進を図るために職場、職域等のラジオ体操の実施を推進しています。家庭や地域でも健康づくりのための運動をはじめませんか？